



令和7年度

10月分 学校給食予定献立表(前半)

<Cコース>

松本市東部学校給食センター

日曜	・汁物 ・主食・牛乳 ・主菜 の順で並んでいます ・副菜			材 料 名			エネルギー
				赤	緑	黄	たんぱく質
				おもに体の組織をつくる食品	おもに体の調子を整える食品	おもにエネルギーとなる食品	脂質 食塩相当量
1 水			みそけんちん汁 とりからあ 鶏唐揚げ(2コ) おかかあえ	豆腐 みそ 鶏肉 花かつお 牛乳	ごぼう だいこん 長ねぎ キャベツ きゅうり にんじん 小松菜 しょうが	金芽米 こんにゃく でんぶん 油	583 kcal 25.2 g 19.4 g 1.8 g
2 木			かぼちゃだんごのお月見汁 ふんわり肉団子(2コ) なっとうあえ	豚肉 油揚げ 鶏肉 ひきわり納豆 花かつお 牛乳	だいこん キャベツ きゅうり にんじん しょうが にんにく たまねぎ	金芽米 片切じゃがもち粉 でんぶん パン粉 さとう 油	623 kcal 19.1 g 19.6 g 2.3 g
3 金			ハヤシライス りんご マヨマカロニサラダ	豚肉 牛乳	たまねぎ にんにく りんご キャベツ きゅうり にんじん	金芽米 じゃが芋 マカロニ 油 ノンエッグマヨネーズ	650 kcal 20.4 g 21.3 g 2 g
6 月			ごまみそ汁 さいきょうや か* 加*の西京焼き ひじきの煮物	豚肉 みそ か*かます 鶏肉 大豆 牛乳 ひじき	だいこん はくさい 長ねぎ にんじん	金芽米 こんにゃく 突こんにゃく さとう 白ねりごま 油	566 kcal 28.5 g 18.5 g 2.1 g
7 火			ポトフ フランクフルトトマトソース かぼちゃとチーズのサラダ	豚肉 フランクフルト 牛乳 角チーズ	セロリー たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん トマトピューレ かぼちゃ	背割コッペパン じゃが芋 油 さとう オリーブ油	671 kcal 26.9 g 27.2 g 3.5 g
8 水			厚揚げのみそ汁 たまごやきおろしポン酢 鶏さんびらごぼう	厚揚げ みそ 卵 鶏肉 牛乳	はくさい えのきたけ だいこん レモン汁 ごぼう ホールコーン にんじん 小松菜	金芽米 さとう 油 でんぶん	595 kcal 28 g 18.4 g 2.5 g
9 木			アスパラコーン野菜スープ タンドリーチキン もやしひじきサラダ	鶏肉 ヨーグルト 牛乳 ひじき	たまねぎ コーン ホールコーン もやし きゅうり にんじん アスパラガス チンゲンサイ しょうが にんにく	金芽米 さとう 油 白いりごま	519 kcal 26.1 g 13.7 g 1.5 g
10 金			はくさい 白菜スープ レバーと豚肉のケチャップ和え 海そうサラダ	鶏肉 豚レバー 豚肉 牛乳 海そうサラダ	たまねぎ はくさい しめじ だいこん きゅうり にんじん	金芽米 じゃが芋 でんぶん さとう 油	594 kcal 24.3 g 19.4 g 1.8 g
14 火			キーマカレー ポテトとチーズのカップ焼き 春雨サラダ	豚肉 大豆の華 大豆 ベーコン 牛乳 シュレットチーズ	しょうが にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ にんじん トマト水煮	ナン じゃが芋 マロニー さとう 油 オリーブ油 ごま油	645 kcal 32 g 26.6 g 3.4 g
15 水			きりぼしだいこん 切干大根のみそ汁 ちくわの磯辺揚げ こんがあえ	油揚げ みそ ちくわ 牛乳 青のり 塩こんが	切干し大根 しめじ 長ねぎ キャベツ きゅうり えだまめ にんじん	金芽米 さつまいも 小麦粉 油	579 kcal 20.6 g 17.8 g 2.1 g
16 木			かみなり汁 信田煮 ツナサラダ	鶏肉 ゆしどうふ 豆腐 ツナフレーク 牛乳 油揚げ 魚肉すり身 ひじき	だいこん 長ねぎ ごぼう きゅうり キャベツ にんじん	金芽米 突こんにゃく でんぶん さとう ごま油 油	570 kcal 21.2 g 19.6 g 2.7 g
郷土料理にはこのマークがつきます この時期におすすめの献立にはこのマークがつきます かみかみ食材を使った献立にはこのマークがつきます 具だくさんみそ汁の日にはこのマークがつきます							



食育だより

松本の

「郷土食」

を知ろう！

郷土食とは、昔から受け継がれてきた、その地域でとれる食材を使った伝統的な料理のことです。
給食でも毎年提供しています。みなさんどれだけ知っていますか？

松本地域の郷土食、覚えてね♪



切昆布の煮物



おてつか



塩丸いかの酢の物



かぼちゃ団子



野沢菜漬けあえ



野沢菜漬け炒め



令和7年度

10月分 学校給食予定献立表(後半)

(Cコース)

松本市東部学校給食センター

日曜	・汁物 ・主食・牛乳 ・主菜 ・副菜 の順で並んでいます			材 料 名				エネルギー					
				赤 おもに体の組織を つくる食品	緑 おもに体の調子を 整える食品	黄 おもにエネルギー となる食品	たんぱく質						
							食塩相当量						
17 金	 ごちく 五目ごはん	 あきやさい 秋野菜の具だくさんみそ汁 あづみのわさびコロッケ しおまる 塩丸いかの酢のもの	松本の日献立  	油揚げ みそ 塩いか 豚肉 牛乳 わかめ	ごぼう だいこん 長ねぎ キャベツ きゅうり にんじん わさび茎 たまねぎ	金芽米 里いも じゃが芋 パン粉 さとう 油 小麦粉 米粉	552 kcal 19.7 g 17.8 g 2.6 g						
20 月	 わかめスープ 肉しゅうまい(2コ) もやし中華サラダ	 わかめスープ 肉しゅうまい(2コ) もやし中華サラダ		鶏肉 細切かぼ 豚肉 牛乳 わかめ	たまねぎ しめじ 長ねぎ もやし きゅうり にんじん チンゲンサイ しょうが	金芽米 さとう 白いりごま ごま油 パン粉 でんぷん 小麦粉	523 kcal 20.9 g 16.4 g 2.3 g						
21 火	 コッパパン	 ABCスープ ホキフライ コールスローサラダ カスタード風豆乳クレープ	乳・卵 小麦なし ↓ 	豚肉 ホキ 牛乳	セロリー たまねぎ キャベツ ホールコーン きゅうり にんじん	コッパパン マカロニ 小麦粉 パン粉 カスタード 風クレープ 油	737 kcal 29.7 g 27.1 g 3 g						
22 水	 豚汁 さばの塩焼き たくあんあえ	 豚汁 さばの塩焼き たくあんあえ		豚肉 みそ さば 牛乳	ごぼう たまねぎ だいこん 長ねぎ はくさい 細切たくあん にんじん 小松菜	金芽米 じゃが芋 突こんにやく さとう 油	552 kcal 26.1 g 19.6 g 1.6 g						
23 木	 さわに椀 つくねの甘酢あんかけ じゃがさつまサラダ	 さわに椀 つくねの甘酢あんかけ じゃがさつまサラダ		豚肉 細切かぼ 鶏肉 かつお節 牛乳	たけのこ だいこん えのきたけ しょうが ホールコーン きゅうり にんじん 小松菜 キャベツ	金芽米 しらたき さとう でんぷん じゃが芋 さつま芋 ごま油 油	562 kcal 18.1 g 14 g 2.1 g						
24 金	 キムチ鍋 ハンバーグたまねぎソース もやしとじゃこのサラダ	 キムチ鍋 ハンバーグたまねぎソース もやしとじゃこのサラダ	 	豚肉 豆腐 みそ 鶏肉 牛乳 揚げちりめん	にんにく たまねぎ 白菜キムチ漬 はくさい もやし きゅうり にら にんじん	金芽米 さとう 油 白いりごま でんぷん	605 kcal 26.9 g 21.1 g 2.6 g						
27 月	 ちゃんこ汁 さんまのピリ辛揚げ ぶるぶる寒天サラダ	 ちゃんこ汁 さんまのピリ辛揚げ ぶるぶる寒天サラダ		鶏肉 細切かぼ 焼き豆腐 みそ さんま 牛乳 コニヤク寒天	ごぼう だいこん はくさい 長ねぎ キャベツ きゅうり にんじん	金芽米 しらたき でんぷん さとう 油	671 kcal 25.2 g 29.2 g 2.2 g						
28 火	 コッパパン	 ミートボール野菜スープ ジャーマンポテト コーンサラダ		ミートボ-ル 豚肉 牛乳	キャベツ たまねぎ セロリー にんにく きゅうり ホールコーン にんじん	コッパパン じゃが芋 オリーブ油 油	591 kcal 24.1 g 21.3 g 2.9 g						
29 水	 こんにやく麺スープ 春巻き のり酢あえ いちごタルト	 こんにやく麺スープ 春巻き のり酢あえ いちごタルト	開智小希望献立 乳・卵 小麦あり ← 	焼き豚 なんと 豚肉 ひじき 牛乳 角ぎざみのり	きくらげ キャベツ 長ねぎ はくさい きゅうり にんじん 小松菜 しょうが たまねぎ	金芽米 こんにやく麺 さとう ｲﾝﾀﾞﾂﾀﾙﾄ 油 ごま油 春雨 小麦粉 でんぷん	688 kcal 18.6 g 24.7 g 2.8 g						
30 木	 きのこのみそ汁 いわしのみぞれ煮 大根ささみサラダ	 きのこのみそ汁 いわしのみぞれ煮 大根ささみサラダ		豆腐 みそ いわしのみぞれ煮 ささみﾌﾚｯｸ 牛乳	えのきたけ はくさい たまねぎ しめじ だいこん きゅうり にんじん	金芽米 油	553 kcal 22.7 g 18.8 g 2.1 g						
31 金	 春雨スープ 麻婆豆腐 ゆかりあえ	 春雨スープ 麻婆豆腐 ゆかりあえ		鶏肉 豚肉 大豆の華 豆腐 みそ 牛乳	だいこん はくさい にんにく しょうが たまねぎ たけのこ 長ねぎ キャベツ きゅうり にんじん チンゲンサイ	金芽米 マロニー さとう でんぷん ごま油 油	545 kcal 23.5 g 15.1 g 2 g						
郷土料理には このマークがつけます									この時期におすすめの献立 にはこのマークがつけます		かみかみ食材を使った献立 にはこのマークがつけます		具だくさんみそ汁の日 にはこのマークがつけます

郷土料理には
このマークがつきますこの時期におすすめの献立
にはこのマークがつきますかみかみ食材を使った献立
にはこのマークがつきます具だくさんみそ汁の日
にはこのマークがつきます

東部センターお仕事紹介

東部給食センターでは、安心安全な給食を
届けるために、毎日たくさんのチェックをし
ながら、作業をしています。センターでは、毎日たくさんの
野菜を使います。
納入される野菜には、
枯れ草や土、小さな虫がつい
ていることがあります。
それらの汚れがみなさんの給
食に入らないように野菜は
3回ずつ洗って
います。一本ずつつい
ねいにこすり
洗いをしてい
ます。

開智小学校希望献立

栄養のバランスが
かたよらないように、
献立を考えました。
皆さんの好きなものが
入っていたらうれしいです。
たくさん食べて、
元気いっぱいに過ごしましょう。